

如果您可能接触过新冠肺炎 (COVID-19)，该怎么办？

本页内容：

[人们可能会如何接触到 COVID-19](#)

[与 COVID-19 感染者的密切接触](#)

[在您与 COVID-19 感染者有过密切接触的情况下应采取的措施](#)

[密切接触后要在家中待多久（隔离检疫）](#)

[如果您开始感到不适或 COVID-19 检测呈阳性时应采取的措施](#)

[其他资源](#)



人们可能会如何接触到 COVID-19

人们认为 COVID-19 主要在人与人之间传播。当感染者咳嗽、打喷嚏、唱歌或说话时，通过从口腔或鼻子喷出的呼吸道飞沫，在彼此密切接触的人之间（24 小时内距离在 6 英尺以内的累计总时长为 15 分钟或更长）会发生传播。

有时会通过[空气传播](#)。这表示感染者会释放出带有病毒的飞沫和微粒，这些飞沫和微粒可能在空气中停留数分钟至数小时，并且可能会感染距离他们 6 英尺以外的人。这种类型的传播不常见，但在通风（空气流动）不良的密闭空间内更常有发生。

较少情况下，COVID-19 可以通过接触受污染的表面而传播。COVID-19 可由未表现出症状的人传播或者在其症状出现之前传播。每个人都可以尽量多待在家中，减少接触病毒的机率。如果您决定外出，请遵循[以下提示](#)以确保安全。



与 COVID-19 感染者的密切接触

通常，您需要与具有传染性的 COVID-19 感染者密切接触才会被传染。

- 密切接触表示：
 - 24 小时内与 COVID-19 感染者的距离在 6 英尺以内的总时长为 15 分钟或更长，或者
 - 直接接触呼吸道分泌物（例如，咳嗽或打喷嚏时在附近、共用水杯或餐具、接吻），或者
 - 照顾 COVID-19 感染者，或者
 - 与 COVID-19 感染者一起居住。
- COVID-19 感染者可以从生病前 2 天（或者如果他们从未出现过症状，则在检测呈阳性前 2 天）开始将 COVID-19 病毒传染给他们的密切接触者，直到他们达到[停止隔离的标准为止](#)。
- 与 COVID-19 感染者密切接触过的人需要隔离检疫（待在家中）。
 - 如果您已经接种了 COVID-19 疫苗，然后与 COVID-19 感染者有过密切接触，您仍然需要待在家中。
 - 如果您已经接种了 COVID-19 疫苗，然后检测出 COVID-19 呈阳性，您仍然需要待在家中。
 - 如果您与一个人有过密切接触，而这个人密切接触过 COVID-19 感染者，那么您无需隔离检疫。如果您的密切接触者 COVID-19 检测呈阳性，那么您应当隔离检疫。



在您与 COVID-19 感染者有过密切接触的情况下应采取的措施

- 待在家中并远离他人（“隔离检疫”）。避免与他人接触，以免传播 COVID-19。
 - 不要去上班或上学。不要乘坐公共交通工具、出租车或拼车。

- 如果您与 COVID-19 感染者同住，请尽量与家中的患病成员分开。避免在家中共用同一个空间，包括待在同一个房间。如果可能，请使用其他卧室或卫生间。
- 您当地的卫生部门可以帮助您确保基本需求（例如食物和药物）得到满足。
- 自最后一次接触后，请持续 14 天监测您的健康状况。
 - 每天用体温计量两次体温（早晨一次、晚上一次），并注意是否发烧。另外，还要注意 COVID-19 的其他体征和症状，例如咳嗽、呼吸急促、寒颤、肌肉疼痛、喉咙痛或新丧失味觉或嗅觉。
 - 您可以下载 VDH 的每日症状监测日志，以帮助您追踪症状。卫生部门还可能对那些被评估为接触过 COVID-19 的人使用电子症状监测程序。
- 进行检测。请联系您的医疗保健提供者，询问如何进行检测。弗吉尼亚州有许多 COVID-19 检测点。
 - 如果您出现症状，应立即进行检测。
 - 如果您没有症状，最好在接触后至少等待 5 天后再进行检测。如果过早进行检测，可能无法检测到该病毒。
 - 即使您没有症状，并且您的 COVID-19 检测结果为阴性，您仍需要在整个 14 天中监测症状，并在家中至少待 7 天。在家中待 14 天最安全。
- 接听电话。如果您在接触者追踪过程中被确定为密切接触者，则您当地的卫生部门可能会联系您，给您提供更多建议。
 - 如果卫生部门发现大量 COVID-19 病例，则他们可能无法对所有报告的 COVID-19 病例进行及时的接触者追踪和病例调查。他们将需要优先安排某些接触者跟踪和病例调查工作。如果您知道自己与 COVID-19 感染者在他们能传播此病毒时有过密切接触，请待在家中并监测您的健康状况，即使卫生部门未给您打电话。
- 对通知作出反应。如果您从 COVIDWISE 应用程序收到接触通知，则表明您的设备与 COVID-19 检测呈阳性人士的设备曾经在密切接触的范围内。
 - 尽量待在家中并远离他人，尤其是那些患严重疾病风险较高的人。接触至少 5 天后进行检测并监测自己的健康状况。



与 COVID-19 感染者密切接触后，要在家中待多久（隔离检疫）

接触后可能需要多达 14 天才能感染 COVID-19。这就是为什么 VDH 以及疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建议人们在他们最后一次接触后在家中待 14 天（隔离检疫）的原因。在家中待 14 天最安全。

如果您与 **COVID-19** 感染者生活在一起，则您应在家中最后一名患者结束隔离后，在家中待 14 天（隔离检疫）。如果家庭成员能够与感染者完全分开，那么他们应在最后一次与感染者接触后在家中待 14 天。完全分开表示没有接触，没有共用空间的时间，待在单独的卧室中以及使用单独的卫生间。

如果您最后一次接触后无法在家中待 14 天并且没有症状，则有 2 种选择*：

- 将您最后一次接触的日子算作第 0 天，您可以在第 10 天后离开家；或者
- 如果可以进行 PCR 或抗原检测，那么您可以进行检测。如果在第 5 天或之后进行的 PCR 或抗原检测结果为阴性，那么您可以在第 7 天后离开家。如果您在第 7 日之前得到了阴性的检测结果，那么您还不应该离开家。

在最后一次接触后的整个 14 天内，继续监测症状并遵循所有建议（例如，佩戴口罩、与他人保持至少 6 英尺的距离、避开人群并经常洗手）**非常重要**。有关更多信息，请参见 [VDH 何时结束居家隔离和隔离检疫信息图](#)。

*这些接触后不足 14 天就离开家（结束隔离检疫）的选项目前不适用于医护人员或医疗保健机构中的人员。从事某些工作的人员（例如，教育部门工作人员以外的[关键基础设施工作人员](#)）如果有过接触，则应待在家中（隔离检疫），但如果企业没有他们就无法运营，则可以允许他们上班。他们只有在没有任何症状并且采取了其他预防措施来保护自己 and 社区时，才能上班。了解更多有关 VDH 对于[关键基础设施工作人员潜在风险](#)的建议。



如果您开始感到不适或 **COVID-19** 检测呈阳性，请在家自我隔离。

- 待在家中，除非要接受医疗护理。与其他人分开。
- **COVID-19** 的最常见症状是发烧、咳嗽和呼吸急促。其他常见症状包括寒颤、肌肉疼痛、喉咙痛或新丧失味觉或嗅觉。并非每个 **COVID-19** 感染者都会出现所有症状，并且可能不会出现发烧。
- 如果出现症状，VDH 建议您进行检测。请与您的医疗保健提供者联系。您的提供者可能会采集样本以对您进行检测，或帮助您寻找[您所在区域的采样点](#)。
- 了解更多有关[在您患上 COVID-19 时](#)可以采取的保护家中和社区其他人的措施。



想要查询更多信息：

- 访问弗吉尼亚州卫生部 (Virginia Department of Health, VDH) COVID-19 [网站](#)
- 访问 [VDH COVID-19 疫苗网站](#)
- 访问 [VDH 常见问题](#) 页面并搜索 “COVID-19 接触”
- 查看 VDH 的接触通知应用程序 [COVIDWISE](#)
- 了解与 [COVID-19 感染者一起生活](#) 的提示
- 可打印传单：VDH COVID-19 接触（[英语](#)、[西班牙语](#)）
- 阅读 [VDH 通知您的接触者](#) 资源
- 致电 VDH 的 COVID-19 热线 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)

页面上次更新时间：2021 年 1 月 22 日